DOM I SZKOŁA

Rok III. Katowice, 17 lipca 1932 r. Nr. 12

Szkoła domowej pracy kobiet. (patrz ilustracje)

Zakopane-Kuźnice.

Kurs „Przysposobienia Pań Domu".

W górskim klimacie, w uroczym zakątku Tatr, u stóp Nosala, o 100 m ponad Zakopanem mieści się Szkoła Domowej Pracy Kobiet, założona przez Jenerałową Zamoyską i kierowana przez Stowarzyszenie Matki Boskiej Dobrej Rady. Szkoła prowadzi obecnie Kurs Roczny „Przysposobienia Pań Domu" dla panienek z wykształceniem 6-ciu klas szkoły średniej lub równorzędnem.

Kurs „Przysposobienia Pań Domu" ma na celu podnosić — w myśl wskazań Ojca św. — poziom rodzin, moralnie i materjalnie, przez praktyczne, teoretyczne i etyczne przygotowanie dziewcząt do obowiązków, jakie je w życiu czekają przy własnem ognisku domowem i w społeczeństwie. Szkoła pragnie ze swych wychowanek uczynić pionierki zasad katolickich, polskości i postępu gospodarczego w zakresie domu i rodziny.

Kurs „Przysposobienia Pań Domu" nadaje się bardzo dla dziewcząt, które zdawszy maturę, chcą, przed rozpoczęciem wyższych studjów, odpocząć po wytężonym wysiłku umysłowym, nabyć wiadomości praktycznych, tak dziś potrzebnych każdej kobiecie, przygotować się wszechstronnie do życia i nabrać sił do dalszej pracy.

Program Kursu został świeżo uzupełniony i dostosowany do obecnych potrzeb i wymagań społeczeństwa.

Nauka praktyczna podzielona jest na 3 działy. Dział gotowania obejmuje kuchnię prostą i wykwintną, jarską, djetetyczną, pieczenie ciast, oraz przetwory mięsne, jarzynowe, owocowe. Nauka w tym dziale trwa 4 miesiące.

Dział kroju i szycia obejmuje bieliznę dziecięcą, damską, męską, bluzkę, sukienkę, spódniczkę sportową. Nauka trwa 3 miesiące.

Dział porządków obejmuje sprzątanie, czyszczenie i odświeżanie mieszkań i sprzętów; pranie i prasowanie zwykłe i wykwintne bielizny miękkiej i sztywnej, pranie wełny i jedwabiów, czyszczenie chemiczne. Nauka trwa 2 miesiące.

Uczennice są podzielone w działach praktycznych na mniejsze grupy (8 do 10 osób), co ułatwia i przyśpiesza korzystanie z nauki. W każdym dziale pracują po tygodniu, poczem przechodzą do działu następnego. W ten sposób, przeplatając naukę gotowania i porządków domowych nauką szycia, mniej się męczą, mogą się nauczyć wszystkich sezonowych prac, a zarazem utrwalają się w nabytych wiadomościach i nie tracą wprawy.

Nauka gotowania, szycia i porządków domowych zajmuje uczennicom ranki, godziny popołudniowe przeznaczone są na robótki i cerowanie, na wykłady i czytanie, na wypoczynek i rozrywki.

Nauka robót i cerowania (6½ godziny tygodniowo) obejmuje roboty szydełkowe, na drutach, ściegi ozdobne, hafty, łatanie i cerowanie zwykłe i artystyczne.

Praca umysłowa zajmuje 3 godz. dziennie. Wykłady mają cechę wybitnie życiową. Dzielą się na ogólnokształcące: religja, nauka społeczna, śpiew i na zawodowe: chemja gospodarcza, rachunkowość gospodyni domu, towaroznawstwo, higjena dorosłych i dziecka, pielęgniarstwo domowe, pedagogika. Bogata bibljoteka szkolna dostarcza uczennicom obfitego materjału do pożytecznej lektury. W uzupełnieniu nauki społecznej uczennice tworzą kółka charytatywne, oświatowe itp.

Na życzenie udziela się uczennicom bez osobnej dopłaty lekcyj języka polskiego, historji i literatury. Wprawa w konwersacji francuskiej i czytaniu może być dostępna dla tych uczennic, które posiadają dostateczne początki.

Codziennie kilka godzin poświęca się przechadzkom lub sportom na świeżem powietrzu, jak narty i saneczki w zimie, tenis, krokiet i siatkówka w lecie. Podczas letniego sezonu odbywa się raz na tydzień całodzienna wycieczka w góry. W razie niepogody obszerna sala rekreacyjna służy za miejsce wypoczynku i rozrywki. Ograniczona liczba uczennic ułatwia troskliwą opiekę i atmosferę rodzinną.

Stowarzyszenie Matki Boskiej Dobrej Rady prowadzi, prócz Kursu „Przysposobienia Pań Domu w Kuźnicach:

Szkołę Gospodarczą dla dziewcząt z wykształceniem szkół powszechnych w Kórniku pod Poznaniem.

Szkołę Zarządczyń w Warszawie dla osób z wykształceniem 6-ciu klas gimnazjalnych i ukończonym kursem rocznym gospodarczym. Pierwszeństwo mają kandydatki z ukończonym Kursem Przysposobienia Pań Domu w Kuźnicach. Adres tymczasowy Szkoły Zarządczyń — Warszawa Koszykowa 6a.

Wakacje społeczne w Zakopanem-Kuźnicach, których program rozsyła Szkoła Domowej Pracy Kobiet.

Mężowie katoliccy! Bierzcie udział w apostolstwie ludzi świeckich, zapisujcie się do Stowarzyszenia Mężów Katolickich!

Do rodziców i opiekunów młodzieży!

(Ciąg dalszy)

XVIII.

Rymarz. Do zawodu rymarskiego zasadniczo należy wykonanie ze skóry uprzęży wszelkiego rodzaju i modelu, wybranego z żurnalu (w zawodzie rymarskim podobnie jak i krawieckim są żurnale). W zależności od modelu uprząż bywa z chomątem i pasami do zaprzęgu na orczyce, lub z chomątem z uszami do zakładania dugi (kabląku) do hołobli, lecz bez pasów (chomąt zastępują też napierśniki czyli szleje, szory z pasami orczykowemi). Stosownie do modelu kantarki (uzdeczki) bywają z okularami (boczne zasłony oczu konia) lub bez.

W Polsce mamy trzy charakterystyczne i bardzo różniące się pomiędzy sobą modele, które w kilku słowach skreślę.

1. Model krakowski składa się z chomąta z różkami do góry, siodelnikiem na grzbiecie konia, pasami orczykowemi i kantarkami z okularami. Chomąta są nader okazałe, okute gustownie mosiężnemi blaszkami, kamykami kolorowemi, połączone z siodelnikiem, paskami, na których nawleczone są różnej wielkości kółeczka mosiężne, po bokach konia spadające festonami. Całość czyni wspaniałe wrażenie, i kto wie, czy uprząż krakowską nie należy zaliczyć do najpiękniejszej w Europie.

2. Na kresach wschodnich cała uprząż składa się z chomąta z uszami do zakładania dugi (kabląka) do chołobli bez pasów orczykowych, kantarka (uzdeczki), bez okularów i siodelnika na grzbiecie konia, który tylko pasami podtrzymuje cały ciężar dugi, hołobli i chomąta. Całość robi wrażenie bardzo ubogie.

3. Na zachodnich kresach używamy uprzęży wzoru francuskiego lub angielskiego, który nie posiada chomąta, a zastępują go napierśniki (szleje, szory), do których są przymocowane pasy orczykowe; siodelnik służy do podtrzymania pasów orczykowych i jest połączony paskami z uzdeczką w tym celu, by koniowi nie pozwolić opuszczać głowy nadół, a trzymał ją zawsze do góry.

Oprócz uprzęży do rymarstwa zalicza się wykonywanie ze skóry przedmiotów do codziennego użytku i tak zwanej galanterji, jak: teczki do aktów, portfele, portmonetki, torebki, neseser, walizki, rańce itp.

Do zawodu rymarskiego przyjmuje się chłopców, którzy ukończyli lat 14 i posiadają świadectwo ukończenia szkoły powszechnej. Oprócz świadectwa wymagany jest dobry wzrok, silne zdrowie, cierpliwość, wrodzony gust, zdolność do rysunków ręcznych. Każdy z kandydatów odbywa sześciotygodniową próbę i po zadawalniającym jej wyniku zostaje przyjęty jako uczeń rymarski.

Nauka trwa od 3 do 4 lat, zależy to od warunków umowy rodziców z mistrzem. W czasie trwania nauki uczniowie są obowiązani uczęszczać do szkoły dokształcającej.

Po upływie terminu nauki uczeń staje do egzaminu przed komisją, w skład której wchodzą: starszy czeladnik, mistrzowie, delegaci z magistratu i nauczyciele szkoły dokształcającej. Po zadawalniającym wyniku egzaminu uczeń otrzymuje świadectwo czeladnika rymarskiego. W razie niepomyślnego wyniku egzaminu uczeń otrzymuje sześciomiesięczny termin na dopełnienie braków i staje ponownie do pełnych egzaminów. Wogóle egzaminy kandydat może składać do 3 razy i w razie trzykrotnego niepomyślnego wyniku egzaminu traci prawo do dalszych egzaminów i pracować może w zawodzie rymarskim jako podręczny.

Pierwsze wynagrodzenie czeladnika określa się od 40 gr wzwyż na godzinę; wynagrodzenie to zależy w zupełności od zdolności czeladnika. Po pięcioletniej zawodowej pracy jako czeladnik przysługuje mu prawo do złożenia egzaminów na mistrza, lecz dyplom mistrza może otrzymać dopiero po ukończeniu 24 lat.

Czeladnik ma prawo prowadzić warsztat i wykonywać pracę, lecz przyjmować uczni nie ma prawa. Warunków przyjęcia uczni ustalonych niema; zależą one w zupełności od umowy rodziców z mistrzem. Przyjęto jednak, iż wszelkie koszty związane z nauką oraz wszelkie ubezpieczenia i świadczenia socjalne ponoszą rodzice z mistrzem w równych częściach. Po wszelkie szczegółowe informacje należy zwracać się do Izby Rzemieślniczej w Katowicach, ul. Wodna 6, I-sze piętro.

Optyk-mechanik. Najobszerniejszy zakres działania obejmuje bezsprzecznie optyka. Zawód optyka-mechanika jest ściśle związany z fizyką i niektóremi wyższemi zawodami jak: 1. astronomją, dla której dostarcza i wykonywa wszelkiego rodzaju lunety, teleskopy, służące dla obserwowania ciał niebieskich w przestworzu (gwiazd, komet, planet i t. p.), oraz całkowite uzbrojenia obserwatorjum; 2. miernictwem, dla którego wykonywa instrumenty pomiarowe, astrolabje, busole, taśmy i łańcuchy miernicze, stoliki miernicze (menzle), kątomierze, pryzmaty, wszelkie przybory do wykonania planów, i t. p.; 3. zawodami inżynierskiemi, gdyż optycy-mechanicy wykonywają dla inżynierów instrumenty pomiarowe, jak: poziomnice, niwelatory, teodolity, pantometry, kątomierze, łańcuchy, taśmy, łaty, specjalne lornety polowe, przyrządy do mierzenia szybkości i głębokości wody i siły uderzenia fal (dynamometry), jak i wszelkie pomocnicze przyrządy do sporządzenia planów, n. p. cyrkle (gotowalnie), podziałki, trójkąty, i przyrządy do powiększania planów i wszelkich obliczeń, jak sówki, transporanty i tp.; 4. techniką górniczą, dla której wykonuje i dostarcza wszelkie przyrządy do pomiarów i zdjęć kopalń, określenia pokładów i grubości warstw kruszcu i t. p.; 5. z baro-techniką, dla której wykonywa wszelkie przyrządy do mierzenia ciśnienia i nasycenia wilgocią atmosfery, kierunku wiatrów i siły jego. Słowem, niema technicznej gałęzi, dla której optycy-mechanicy nie wykonywaliby jakichś przyrządów i instrumentów.

Bez optyka-mechanika nie może się również obejść żaden człowiek nauki i badacz, ponieważ wszelkie instrumenty jak: lupy, szkła powiększające, mikrofony, mikroskopy (przyrządy do powiększania przedmiotów), odległościomierze, poziomomierze (używane w lotnictwie), termometry (do mierzenia temperatury), manometry (do mierzenia ciśnienia pary w kotłach) i t. p. wykonują optycy-mechanicy.

Oprócz powyżej wyszczególnionych przyrządów do optyka bezpośrednio należy wykonywanie okularów, binokli, lornetek teatralnych i dla celów wojennych, dopasowanie szkieł według recepty doktora.

Gdy się wejdzie do magazynu optyka, choćby najskromniejszego, mimo woli rzuca się w oczy ta wielka ilość przeróżnych przyrządów, aparatów, które optyk musi dokładnie poznać, znać ich nazwy, cel dla którego służą, umieć posługiwać się niemi, umieć je kontrolować i t. p.

Oprócz specjalnego wyszkolenia zawodowego każdy optyk musi załatwiać wszelkie sprawy handlowe, biurowe i być biegłym kupcem-handlowcem, czyli umieć załatwiać się z klijentami przy sprzedaży, przyjąć obstalunki do wykonania jakiegoś przyrządu lub do jego naprawy.

Z powyższego pobieżnego opisu działalności optyka jasnem jest, iż do zawodu optycznego mogą się zgłaszać tylko chłopcy inteligentni, sympatyczni, dbający o swoją powierzchowność, o wrodzonej uprzejmości, zręczności; muszą posiadać dobry wzrok, zdolności do matematyki i rysunków, i odznaczać się cierpliwością i zamiłowaniem do akuratnego wykonania powierzonej pracy.

Do zawodu optycznego przyjmuje się chłopców, którzy skończyli pełny kurs szkoły powszechnej; ci, którzy skończyli 3 klasy gimnazjalne mają pierwszeństwo. Każdy z kandydatów odbywa próbę, trwającą do 6 tygodni, i po zadawalniającym wyniku takowej zostaje przyjęty jako uczeń-optyk.

Nauka trwa 4 lata. W czasie trwania nauki uczniowie są zobowiązani uczęszczać do szkoły dokształcającej; zwolnieni z niej mogą być tylko ci, którzy ukończyli 5 klas gimnazjum.

Po upływie terminu nauki uczeń staje do egzaminu przed komisją egzaminacyjną, w skład której wchodzą starszy pomocnik-optyk, optycy, delegaci z magistratu, nauczyciele szkoły dokształcającej. Po zdaniu egzaminu z wynikiem zadawalniającym, uczeń otrzymuje świadectwo pomocnika-optyka.

W razie niepomyślnego wyniku egzaminów, uczeń otrzymuje półroczny termin na dopełnienie braków i staje ponownie do pełnych egzaminów. Jeśliby i tym razem egzaminy wypadły niepomyślnie, uczeń może stanąć poraz trzeci i ostatni do egzaminów. Uczeń, który za trzecim razem nie zdał egzaminu, może pracować w zawodzie optycznym tylko jako zwykły pracownik.

Pierwsze wynagrodzenie pomocnika-optyka waha się od 250 do 350 zł miesięcznie, co zależy od jego pilności i zdolności. Każdy z pomocników-optyków ma prawo prowadzić warsztat optyczny i przyjmować roboty, lecz uczni przyjmować nie ma prawa. Każdemu pomocnikowi-optyka po skończeniu 24 lat przysługuje prawo do zdania egzaminu na optyka; egzamin odbywa się przy Izbie Rzemieślniczej przed specjalną komisją, w skład której wchodzą delegaci z województwa, magistratu, optycy i t. p.

Warunków przyjęcia uczni ustalonych niema, i zależą one od umowy rodziców z optykiem. Jest zwyczaj, że uczniowie w pierwszym roku nauki otrzymują od 20 do 40 zł, w drugim od 50 do 65 zł, w trzecim do 75, a w czwartym do 100 zł miesięcznie. Powyższe wynagrodzenie nie jest obowiązujące i zależy od dobrej woli optyka.

Wszelkie koszty związane z nauką, i wszelkie świadczenia socjalne jak również ubezpieczenia, rodzice ponoszą zwykle z optykiem w równych częściach. Po ukończeniu nauki i zdaniu egzaminów dla dalszego wyszkolenia się w zawodzie, pom. optycy wstępują zazwyczaj do wyższych specjalnych szkół, jakie się znajdują w Paryżu, Berlinie, Jenie. Ukończenie takiej szkoły daje pierwszeństwo w otrzymaniu poplatniejszej posady i ułatwia drogę do zdobycia wyższego stanowiska i dobrobytu.

Wszelkie szczegółowe informacje można otrzymać u optyka dypl. p. J. Wyka w Katowicach, ul. św. Jana, lub w Izbie Rzemieślniczej w Katowicach, ul. Wodna 6, I-sze piętro.

Dbajmy o zdrowie.

Cz. VIII z cyklu: „Walka z gruźlicą".

Przebieg gruźlicy płuc.

Gruźlica płuc jest chorobą przewlekłą, niemniej wszakże, gdy chodzi o jej przebieg, przedstawiać może niezmierną rozmaitość. I tak obok przypadków ciągnących się całemi miesiącami, ba nawet przez lata, grupują się formy o przebiegu szybkim i krótkotrwałym. Jakim w danym razie będzie przebieg choroby, to zależy od niejednej okoliczności, przedewszystkiem zaś od zapasu sił obronnych chorego organizmu, warunków życiowych chorego i leczenia, wreszcie od ewentualnych powikłań, które bardzo tok sprawy chorobowej mogą pogarszać. — Przypatrzmy się teraz nieco dokładniej przebiegowi gruźlicy i różnym jej formom, które na tle tego przebiegu mogą się zarysowywać. A więc przedewszystkiem zwróćmy uwagę na formy toczące się ostrzej, w sposób gwałtowniejszy. Na pierwszem miejscu wypadłoby tu postawić tzw. „suchoty galopujące (phtisis galopans)". — Jak sama nazwa wskazuje, mamy tu do czynienia z gruźlicą o gwałtownym, burzliwym przebiegu. Taka gruźlica „suchoty galopujące" zmiata chorego w stosunkowo b. krótkim czasie. Powstaje ona wtenczas, gdy rozpad w płucach idzie szybko, tocząc się na rozległych terenach tkanki płucnej. Zatrucie ustroju w takich razach jest b. silne, upadek sił szybki i znaczny, wyniszczenie rychło się zjawia i prowadzi do śmierci w ciągu kilku nieraz tygodni. Drugą gwałtowną formą gruźlicy, jest tzw. „gruźlica prosówkowa płuc". Sprawa ta powstaje wtenczas, gdy w następstwie rozsiania się prątków drogą krwi na obszarze płuc powstaje mnóstwo drobnych ognisk gruźliczych. Płuca wyglądają jakby wprost zasiane ogromną ilością gruzełków, które można widzieć na fotografji rentgenowskiej w postaci wielkiej ilości plamek rozprószonych gęsto na cieniach płuc. „Prosówka płuc" z reguły szybko podcina siły chorego i kończy się nieuchronnie smutno też w ciągu — zwykle — kilku tygodni. Dodać należy, że w gruźlicy prosówkowej płuc — rozsianie prątków zachodzi często i w innych organach. Trzecią sprawą, która nadać może gwałtowności przebiegowi gruźlicy jest „tzw. zserowacenie płuca". Powstaje to wtenczas, gdy zakaźna treść z ognisk gruźliczych wysoko położonych w płucu wpadnie do oskrzeli i przez nie zaleje niżej położone partje płuca. Ponieważ taką możliwość stwarzają krwotoki płucne, stąd nie dziw, że to „zserowacenie płuca" przyłącza się zazwyczaj do takichże krwotoków. Otóż w następstwie zalania materjałem zakażającym danej partji płuca powstaje w niej stan zapalny, mianowicie w pęcherzykach płucnych zaatakowanej części gromadzi się ciecz, zwana wypociną zapalną, która zawiera różne komórki. Jeślibyśmy takie nasiąkłe wypocinowym płynem płuco przecięli, tobyśmy stwierdzili, że wygląda ono galaretowato. Po pewnym czasie zgalaretowaciałe na skutek zawierania wypociny płuco zaczyna mięknąć, rozpadać się, serowacieje — a to sprawia, że tworzą się dziury i jamy dające obraz ogromnego spustoszenia. Sprawie tej towarzyszy wybitna gorączka i ciężkie objawy ogólne — zakończenie z reguły złe. Przedstawiono takie zasadnicze obrazy przebiegu ostrego gruźlicy płucnej. Chodzi teraz o naszkicowanie form przeciwnych, wlokących się ociężale. Otóż taką leniwie toczącą się, łagodną postacią gruźlicy płucnej są tzw. „suchoty włókniste (Tbc. fibrosa)." Gruźlica ta najczęściej dotyczy ludzi starszych, przebiega z niezbyt silnemi objawami i wlec się może lata całe. Właściwością tej choroby jest, że ogniska w płucach nie ujawiają skłonności do rozpadu, lecz raczej do otarbiania się pasmami włóknistej tkanki łącznej, czyli bliznowacenia. Proces taki idzie zwolna i szerząc się wśród tkanki płucnej sprawia, że rozległe jej przestrzenie stają się poprzetykane i pościągane pasmami bliznowatej tkanki. Takie miejsca są stwardniałe i poskurczane.

Wład. Sierosławski, abs. med.

Wyjazdy na letnisko a bezrobocie.

Kto w pierwszych dniach lipca t. j. na początku oddawna oczekiwanych wakacyj, przesunął się przez hale dworcowe wśród szalonego ruchu, pocących się bagażowych, śpieszących kolejarzy, rodzin żegnających się, ten z pewnością nie myślał w tej chwili o straszliwem bezrobociu, kryzysie gospodarczym. Dlaczego wielka część mieszkańców opuszcza mury katowickie? Nadszedł czas wakacyj, czas wypoczynku po całorocznej, mozolnej pracy. Zasłużyli sobie na to, aby mogli spędzić pewien czas w uzdrowisku, w górach lub innych pięknych okolicach. Chcą zaczerpnąć nowych sił.

Niejeden pracownik fizyczny, czy też umysłowy pomyśli sobie: „I ja chętnie pracowałbym, abym mógł korzystać z radością z zasłużonego urlopu. Cóż mam teraz z wolnego czasu, kiedy nie mam czem głodu zaspokoić." Widzimy często przed urzędowemi biurami gromadzące się wielkie zastępy osób zdrowych, ojców rodzin, pozbawionych bez własnej winy możności pracy. Kto wniknie w nastroje ich duszy, ten nie potępi bezwzględnie ich spojrzenia pełnego zazdrości i goryczy, objawów niechęci do osób, którym warunki życiowe pozwalają korzystać z przyjemności tego świata, jak n.p. z wyjazdu na wakacje itp. Niejeden inteligent pracował uczciwie z wielkiem zaparciem siebie samego przez całe życie, nagromadził nieco majątku, lecz długotrwałe bezrobocie uczyniło go biednym. Dawniej wspierał uboższych od siebie, obecnie sam czekać musi na zmiłowanie serc litościwych. Czekają dzieci biednych na pomoc. Potrzebują słońca, dożywienia, uciechy, wychowania — opieki rodzinnej.

Pamiętajmy więc nietylko o własnych potrzebach i wygodach, ale także o losie bliźnich, którzy żyją w niedostatku i nędzy. **Miłość bliźniego nie jest radą, lecz ścisłym nakazem Boga.** Często Pan Jezus utożsamiał siebie z ubogimi, głodnymi, pragnącymi, nagimi, więźniami, mówiąc: „Cokolwiek uczyniliście jednemu z braci moich najmniejszych, mnieście uczynili." Niechaj te słowa będą pełne pociechy dla dusz miłosiernych ,a dla samolubów pełne grozy i przerażenia.

Kto się chce przyczynić do wielkiej i wspaniałej akcji dobroczynności, niechaj przystąpi jako członek do Katowickiego Okręgu „Caritas", lub przyjmie dziecko na dożywianie, czy też złoży ofiary na P.K.O. 300.115, albo w Sekretarjacie przy ul. Krasińskiego 5.

Oszczędnie i zdrowo odżywiać się i pić.

Niezawodnie do należytego zdrowego odżywiania się potrzebne są witaminy. Ich braki powodują ciężkie zachorzenia, a nawet śmierć. Dotychczas znane witaminy w liczbie siedem, oznaczone są literami od A—G.

Nieczysta skóra, skorofuły itp. spowodowane są brakiem witaminy G. Te witaminy zawierają drożdże piwne (piwa pojedyńczego) w wielkiej ilości, które zabezpieczają nas od zachorzeń skórnych, a oddziałują na rozrost organizmu. Przy zachorzeniach skórnych lekarze zalecają drożdże piwne. Brak w pożywieniu witaminy C powoduje często skorbut, chorobę, na którą wiele marynarzy umierało; powodem tego był na okrętach brak świeżej włoszczyzny.

Przy zakupnie artykułów spożywczych dbać należy, aby za małą sumę pieniędzy zakupić jak najwięcej witamin i to nazywam oszczędną gospodarką. Dla orjentacji podaję poniżej artykuły żywnościowe, które zawierają poszczególne witaminy:

Witaminę A zawierają: mleko, masło, jajka, świeży ser i zielona włoszczyzna;

B — drożdże piwne, które zawarte są tylko w piwie młodem (pojedyńczem):

C — cytryny, pomarańcze i surowy szpinak;
D — światło słoneczne, wątroba i tran z wątroby;
E — świeże mięso, tłuszcz roślinny i zwierzęcy;
F — tak jak B: piwo młode (pojedyńcze);
G — banany, drożdże piwne, wątroba i świeża włoszczyzna.

Zawartość w surowej włoszczyźnie i owocach jest zawsze większa jak w gotowanych.

Z powyższego może każda gospodyni poznać, jak ważne jest zmienianie pożywienia i dlaczego unikać należy jednostajności.

O szkodliwych owadach.

(Ciąg dalszy.)

Wesz.

Jak wspomniałem w przeszłym numerze, nieczystość, niedostateczny dostęp powietrza (zaduch) i pot — są głównemi powodami rozmnażania się tego obrzydliwego owadu, jakim jest wesz.

Pot ludzki jest tłusty, co w połączeniu z brudem (kurzem) przy małym dostępie powietrza i temperaturze około 40°C wywołuje wylęgan a, tak zwanych jednoorganizmowych owadów, t. j. wszy, pcheł i t. p. Przedewszystkiem wesz, czyli początkowo t. zw. gnida, zalęga się w owłosionych częściach ciała, jak na głowie lub pachwinach, ponieważ tam powietrze ma mały dostęp, pot nie wysycha, a są siedliskiem brudu; te czynniki zatem wystarczą, by zalęgły się gnidy, a z nich, naturalnie — wszy. Dlatego też, należy owłosione części ciała trzymać w czystości, t. j. codziennie (a w upalne lato dwa razy dziennie) przemywać wodą z mydłem. Ludzie, którzy się bardzo pocą, powinni nosić potniki(które należy zmieniać codziennie), lub przesypywać proszkiem, który można dostać w aptece. Dobrze jest mieć przy sobie chusteczkę, przesyconą wodą kolońską lub rozcieńczonym octem (1 łyżeczka od herbaty na ½ litra wody) i dane miejsca przecierać. Głowę należy często myć i grzebieniem przeczesywać, by dać dostęp powietrzu.

Wesz jest koloru biało-brudnego (szarawa), dochodzi do 2 milimetrów wielkości, i dobrze odkarmiona ma czerwony brzuch (to krew, którą się nakarmiła). Gnida przedstawia się jako mały czerwony punktcik (mały strupek) i podobna jest do zadraśnięcia. Aby się przekonać, że to jest gnida, trzeba ten „strupek“ położyć na biały papier i bacznie mu się przyjrzeć; można wtedy zauważyć, że on się porusza, a pod szkłem powiększającem (lupą) wyraźnie widać główkę i nóżki. Wesz i gnidy lubią zmieniać swoje miejsce, i dlatego siedząc obok człowieka, który je posiada, lub na miejscu, na którem on poprzednio siedział, można wesz zabrać na swoje ubranie, a z ubrania wesz przejdzie na ciało. Należy miejsce, na którym ma się zamiar usiąść, dobrze obejrzeć, a zwłaszcza ławki w autobusach, kolejach, tramwajach, ogrodach i t. p.

Pojawienie się wszy lub gnidy wywołuje swędzenie. Należy więc natychmiast dane miejsce bacznie obejrzeć i, jeżeli to są rzeczywiście wszy czy gnidy, postarać się usunąć owłosienie i myć to miejsce szarem mydłem; po wytarciu do sucha, przetrzeć następnie kwasem karbolowym, rozcieńczonym do 2%; taką operację należy czynić przez tydzień. Jeżeli się pojawiły wszy na głowie, należy obciąć włosy krótko i myć głowę zwyczajnem mydłem w ciepłej wodzie z octem (3 łyżki octu na miednicę wody), a po wytarciu głowy do sucha, często przeczesywać grzebieniem.

Wesz lub gnida, które siedziały na chorym człowieku po przejściu na zdrowego, jednem ukąszeniem zaszczepia tę chorobę zdrowemu. Ta uwaga niech posłuży za przestrogę i do wielkiej ostrożności. Zważać zatem na to, obok kogo się siedzi i na jakie miejsce się siada. Nie należy n. p .kłaść się do łóżka, w którem już ktoś spał, a którego się nie zna. Nie należy również nosić używanego ubrania. (Dalszy ciąg nast.)

Dla młodej gospodyni.

Kompot z agrestu, porzeczek i rabarbarum. Na kompot używa się agrestu zupełnie zielonego, gdyż dojrzały po ugotowaniu ma tak twardą skórkę, że jest niejadalny. Agrestu się nie dreluje, a tylko oczyszcza z ogonków i szypułek, wrzuca do gotującego się syropu, gotuje niedługo, odstawia i daje dojść w syropie. Zbyt długo gotowany rozpadłby się zupełnie. Rabarbarum należy brać grube i jak najlepsze, gdyż im jest zieleńsze, tem ma smak bardziej trawiasty, najlepsze części łodyg są od dołu o zabarwieniu różowem. Po odciągnięciu z włókien, pokrajać je w kawałki, rozmiaru włoskiego orzecha i zagotować krótko w syropie, aby się nie rozgotowało. Stygnąc dojdzie. Do agrestu, dla zapachu wkłada się zwykle nieco wanilji, do rabarbarum lepsza jest cytrynowa skórka. Do obu owoców potrzeba dużo cukru, conajmniej 30 deka na pół kilo owoców. Zaprawienie syropu łyżeczką mąki kartoflanej bardzo dobrze robi obu kompotom. Porzeczki na kompot należy brać dojrzałe, lecz nie przejrzałe, gdyż takie zupełnie się rozgotowują i pozostają smętne ziarnka i skórki pływające w syropie. Stosuje się do nich to wszystko, co powiedziano o agreście.

Ceny.

Wszystkie podane ceny rozumieją się w złotych (cyfry po przecinkach oznaczają grosze) za 100 kg loco wagon w dniu 8 czerwca 1932 r.

Zboża. Warszawa: żyto 22,50—23,00; pszenica jednolita 26,00—26,50, zbierana 25,00—25,50; owies jednolity 25,00—25,50, zbierany 22,50—23,00; jęczmień przemiałowy 20,50—21,00. Poznań: żyto 21,00—21,50; pszenica 21,75—22,75; jęczmień przemiałowy 17,00—18,00; owies 20,00—20,50.

Ziemiopłody. Warszawa: groch polny jadalny 30,00 do 33,00; groch Wiktorja 30,00—34,00; łubin niebieski 16,00—17,00; żółty 22,00—24,00; wyka 25,00—26,00.